



# Socialitzar t'esgota mentalment? Aquest és el motiu

[inicentrareport]A algunes persones, **el fet de socialitzar els provoca un gran esgotament mental**. A vegades no tenen ganes de conèixer gent nova perquè els provoca angoixa i altres cops simplement prefereixen quedar-se sols.

Molts psicòlegs es troben amb aquests casos i **sovint el malestar de la persona és degut a la desconeixença que té sobre el tema**. El fet de no entendre el motiu pel qual se sent així l'acaba fent sentir culpable per perdre's moments amb amics. Però no hauria de ser així.

Si et sents identificat/da amb aquesta situació i sovint necessites estar sol/a, probablement és perquè tens una **personalitat introvertida**. Aquest tipus de persones **tenen una menor tolerància a la sobre estimulació social o, en altres paraules, es cansen més fàcilment quan reben estímuls socials**. És per això que t'atabales quan surts de festa o quan estàs amb un grup gran de persones.

En canvi, **ets capaç de gaudir amb aquelles persones amb qui tens més confiança i connexió i sents que pots ser tu mateix/a, sense filtres**. La introversió és un tret de la personalitat amb implicacions biològiques i, per tant, **el teu cervell està programat perquè l'excés de socialització el cansi**. No hi ha res de dolent en això, però és important aprendre a gestionar-ho per poder-te enfrontar a totes les situacions que la vida et posi al davant. Recorda descansar mentalment sempre que ho necessitis.

[fcentrereport]